муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 90» городского округа Самара

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании методического объединения учителей естественного цикла  протокол от 30.08.2016 г. № 1 | ПРОВЕРЕНО  Заместитель директора по УВР Л.И. Осокина  30.08.2016 г. | УТВЕРЖДЕНА  приказом  МБОУ Школы № 90  г.о. Самара  от 31.08.2016 г. № 184-од |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

9 класс

**Программа составлена на основе Федерального компонента государственного стандарта** общего образования и комплексной прграммы физического воспитания учащихся 1-11 классы, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич, Москва, Просвещение 2010

**к УМК:** Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 8-9 классы

М.: Просвещение, 2012г.

**Составили учителя:** Снопкова М.С., Фалалеев А.Н.

Самара, 2016г.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе  
(предметные УУД).**

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:***

* Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическим упражнениями различной направленности;

***Уметь:***

* Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
* Выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
* Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения выполнять приёмы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
* Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

***Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:***

* Для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
* Подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых Силах Российской Федерации;
* Организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
* Активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

***Владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

* знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

В области нравственной культуры:

* способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и условиях игровой и соревнований.

В области трудовой культуры:

* способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

* способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
* способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
* способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

* способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
* способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
* способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры, мифы и легенды о зарождении их в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

**Физическая культура (основные, базовые понятия).** Физическое развитие человека.

Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные её характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составление комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня.

Закаливание организма способами обтирания, обливания, душ. Правила безопасности и гигиенические требования во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений.

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учётом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперёд (назад) в группировке; кувырок вперёд ноги скрестно с последующим поворотом на 180; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат, кувырок назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок вперёд прыжком с места, перекат назад в стойку на лопатках, перекат вперёд в упор присев.

Ритмическая гимнастика (девочки): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Вольные упражнения (девочки): комбинации из стилизованных общеразвивающих упражнений с элементами хореографии (основные позиции рук в сочетании с движением туловища; передвижения мягким, высоким и широким шагом; пружинистые движения руками и ногами; волнообразные движения руками и туловищем в положении стоя, стоя на коленях с опорой на руки; прыжок выпрямившись; прыжок шагом).

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок, прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок с поворотом (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Передвижения по напольному гимнастическому бревну: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении).

Упражнения и комбинации на низкой и средней гимнастической перекладине (мальчики): махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.

Упражнения на брусьях: наскок в упор, сед ноги врозь, перемах внутрь; соскок из седа на бедре (мальчики); смешанные висы и упоры (стоя, лёжа, с поворотами); вис на верхней жерди, размахивание, соскок с поворотом вправо и влево (девочки).

Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку; передвижения по гимнастической стенке (верх и вниз, по диагонали, по горизонтали на разной высоте).

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Кроссовая подготовка.** Беговые упражнения.

Передвижение по среднепересечённой местности от 3-5 км б/у времени.

Преодоление препятствий

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Высокий старт. Бег с ускорением. Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на короткие (30 м и 60 м) и средние учебные дистанции. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега).

Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого мяча с места в вертикальную цель и с разбега на дальность и в цель.

Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.**

***Баскетбол.*** Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение в основной стойке, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной ногой и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках (с места, с шагом, со сменой места после передачи; стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым и правым боком); бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, двумя руками снизу (выполнение штрафного броска); бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения; ведение мяча, стоя на месте, в движении по прямой, по кругу, «змейкой». Игра по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Волейбол.*** Упражнения без мяча: основная стойка, стойка волейболиста; передвижения приставным шагом вправо и влево, вперёд и назад; выход к мячу; прыжки с места в правую и левую стороны, вверх; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: прямая и верхняя нижняя подача через сетку; приём и передача мяча снизу и от груди в парах, приём и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами); передача мяча из зоны в зону. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней лини при приёме мяча. Игра по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Футбол*** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперёд; бег «змейкой», «восьмёркой» и по кругу; бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы; удар с места, небольшого разбега и с разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; ведение мяча носком ноги, внутренней и внешней частью подъёма стопы. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра в мини-футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения специальной физической и технической подготовки

**Упражнения культурно-этнической направленности.** Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Тематическое планирование в 9 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** |
| **1.** | **Легкая атлетика** | **28** |
| **2.** | **Баскетбол** | **21** |
| **3.** | **Волейбол** | **12** |
| **4.** | **Гимнастика** | **21** |
| **5.** | **Лыжная подготовка** | **18** |
| **6.** | **Основы знаний** | **В ходе урока** |
|  | **Всего** | **102** |